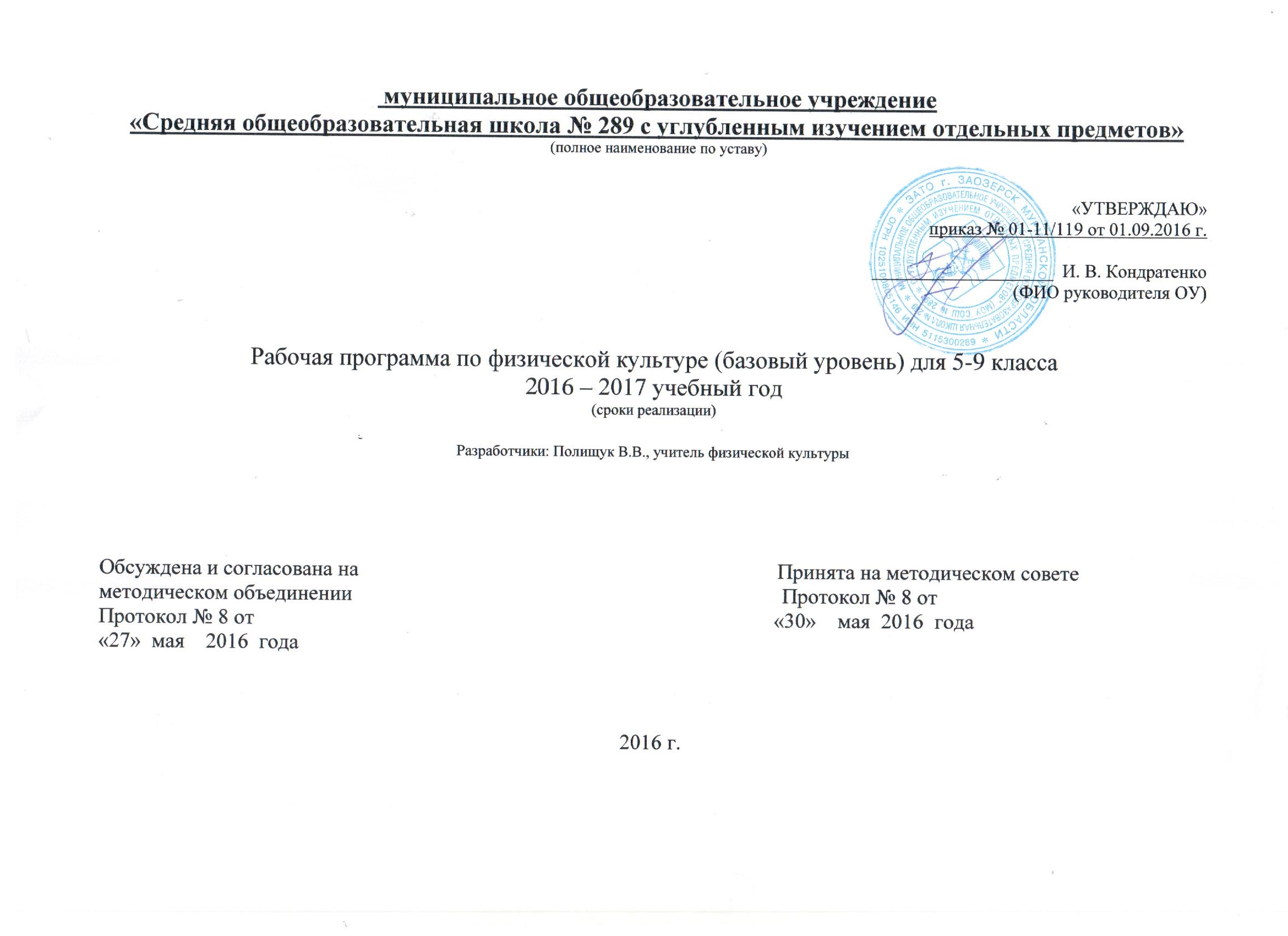
****

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** | Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования, Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы А.П. Матвеева, Образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ № 289, г. Заозерска, Мурманской области. |
| **Общая характеристика учебного предмета.** | Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.  С учётом этих особенностей, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**   * совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании; * обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; * развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными и спортивными играми; * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.   Предлагаемая программа характеризуется направленностью:   * на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); * на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; * на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; * на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; * на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.   Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).  Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.  Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. |
| **Место курса в учебном плане** | На изучение физической культуры в каждом классе отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 204 часов: в 5 — 6 классах — по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе). |
| **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета** | • ***формирование основ гражданской идентичности личности*** на базе:  — чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;  — восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;  • ***формирование психологических условий развития общения, сотрудничества*** на основе:  — доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;  — уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;  • ***развитие ценностно-смысловой сферы личности*** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:  – принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;  – ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;  – формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;  • ***развитие умения учиться*** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:  – развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;  – формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);  • ***развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности*** как условия её самоактуализации:  – формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;  – развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;  – формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;  – формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей. |
| **Содержание предмета** | ***Знания о физической культуре***  **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  ***Способы физкультурной деятельности***  **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  ***Физическое совершенствование***  **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Спортивно­оздоровительная деятельность.**  ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.  ***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.  ***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.  ***Общеразвивающие упражнения***  **На материале гимнастики с основами акробатики**  *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.  **На материале лёгкой атлетики**  *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.  *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **На материале лыжных гонок**  *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.  **На материале плавания**  *Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. |
| **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета** | **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**  **Выпускник научится:**   * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.   **Выпускник получит возможность научиться:**   * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*   ***Личностные универсальные учебные действия***  **У выпускника будут сформированы:**   * внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; * широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы; * учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; * ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; * способность к оценке своей учебной деятельности; * основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; * ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; * развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; * установка на здоровый образ жизни; * основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; * чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.   ***Выпускник получит возможность для формирования:***   * *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;* * *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;* * *устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;* * *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;* * *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;* * *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;* * *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;* * *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;* * *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*   ***Регулятивные универсальные учебные действия***  **Выпускник научится:**   * принимать и сохранять учебную задачу; * учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; * оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; * различать способ и результат действия; * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;* * *преобразовывать практическую задачу в познавательную;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;* * *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;* * *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;* * *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*   ***Познавательные универсальные учебные действия***  **Выпускник научится:**   * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; * использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; * строить сообщения в устной и письменной форме; * ориентироваться на разнообразие способов решения задач; * основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); * осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; * осуществлять синтез как составление целого из частей; * проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; * устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений; * строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; * обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; * осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; * устанавливать аналогии; * владеть рядом общих приёмов решения задач.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;* * *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;* * *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;* * *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;* * *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*   ***Коммуникативные универсальные учебные действия***  **Выпускник научится:**   * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; * формулировать собственное мнение и позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; * строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; * задавать вопросы; * контролировать действия партнёра; * использовать речь для регуляции своего действия; * адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;* * *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;* * *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;* * *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;* * *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,планирования и регуляции своей деятельности.*   ***Чтение. Работа с текстом (в рамках проектной деятельности)***  **Выпускник научится**:   * находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; * вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; * сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; * понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); * понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; * ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;* * *работать с несколькими источниками информации;* * *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*   ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***  **Выпускник научится:**   * пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; * соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; * формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; * сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; * составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;* * *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы опрочитанном*.   ***Работа с текстом: оценка информации***  **Выпускник научится:**   * высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; * оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; * на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; * участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * *сопоставлять различные точки зрения;* * *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;* * *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*   ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером (в рамках проектной деятельности)***  **Выпускник научится:**   * использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку); * организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. * *Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных*   **Выпускник научится:**   * вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; * владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; * рисовать изображения на графическом планшете; * сканировать рисунки и тексты.   *Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*  ***Обработка и поиск информации***  **Выпускник научится:**   * подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш­карты); * описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ; * собирать числовые данные в естественно­научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; * редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений; * пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; * искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); * заполнять учебные базы данных. * *Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*   ***Создание, представление и передача сообщений***  **Выпускник научится:**   * создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их; * создавать сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; * готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; * создавать диаграммы, планы территории и пр.; * создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); * размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения; * пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.   *Выпускник получит возможность научиться:*   * *представлять данные;* * *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*   ***Планирование деятельности, управление и организация***  **Выпускник научится:**   * создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах; * определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; * планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.   *Выпускник получит возможность научиться:*   * *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;* * *моделировать объекты и процессы реального мира.* |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащегося** | **Контроль** |
|  | История физической культуры. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Ходьба. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. |  |
|  | Бег. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений Уметь максимально быстро бегать на короткие дистанции. |  |
|  | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |  |
|  | Низкий старт. Тестирование. | Научиться выполнять передачу эстафетной палочки. Выполнять беговые упраж­нения с максимальной скоростью. | Оценка выполнения техники низкого старта. |
|  | Бег на результат *(30 м)*. Специальные беговые упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений Уметь максимально быстро бегать на короткие дистанции. | Контрольный учет бега 30 метров. |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Знать технику метание мяча на дальность. | Оценка выполнения метания теннисного мяча на дальность |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Научиться выполнять, максимально далеко метнуть малый мяч, применяя технику метания. | Оценка выполнения метания малого мяча на дальность. |
|  | Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Научиться выполнять, максимально далеко метнуть малый мяч, применяя технику метания. | Оценка выполнения метания малого мяча на дальность. |
|  | Прыжок в длину. Отталкивание. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Знать технику прыжка в длину с места. | Оценка выполнения прыжка в длину с места. |
|  | Прыжок в длину на дальность. | Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей. | Контрольный учёт прыжка в длину с места. |
|  | Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений Уметь максимально быстро бегать на короткие дистанции. |  |
|  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений Уметь максимально быстро бегать на короткие дистанции. |  |
|  | Кросс 1000 м. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств | Контрольный учёт бега на 1000 м. |
|  | Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества баскетболиста. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Овладевают основными приёмами игры в баскетбол . |  |
|  | Челночный бега 3\*10 метров. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей Знать, виды челночного бега. | Оценка выполнения челночного бега 3\*10метров. |
|  | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Уметь выполнять технику чеканки мяча над собой. Знать технику передачи мяча. | Оценка выполнения техники передачи мяча в парах. |
|  | Основные технические приёмы баскетбола. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей .Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в парах. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Оценка выполнения техники верхней передачи мяча. |
|  | Ловля и передача мяча на месте. | Уметь выполнять верхнюю передачу мяча на месте в парах. |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Уметь выполнять нижнюю передачу мяча на месте в парах. |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. | Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча на месте в парах. |  |
|  | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. | Уметь выполнять игровые упражнения для развития координационных способностей передачи мяча на месте в парах. |  |
|  | Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении. | Уметь выполнять игровые упражнения для развития координационных способностей передачи мяча на месте в парах. |  |
|  | Правила и технические приемы игры. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь выполнять броски по кольцу. Оценка выполнения броска в кольцо с двух шагов. |  |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. бросок с попаданием в кольцо. Уметь выполнять передачи мяча от груди. | Оценка выполнения техники передачи мяча от груди. |
|  | Эстафеты с элементами баскетбола. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |  |
|  | Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Игра «пионербол». | Характеризуют техни­ку и тактику перемещений, остановок, ускорений. . Объясняют правила и основы организации игры |  |
|  | Контрольный учет техники перемещения в волейбольной стойке. | Уметь выполнять перемещения в волейбольной стойке. Объясняют правила и основы организации игры. | Оценка выполнения техники перемещений в волейбольной стойке. |
|  | Обучение технике нижней подачи,  3 -6 метров от сетки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки Знать, как технически выполняется нижняя подача, понимать, как выполняется. |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями на уроках гимнастики. |  |
|  | Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. | Знать технику выполнения виса. |  |
|  | Контрольный учет выполнения подтягиваний на перекладине. | Уметь выполнять висы. | Оценка выполнения подтягивания на перекладине. |
|  | Обучение технике: вскок в упор присев на козла. Соскок прогнувшись. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений ,уметь вскакивать и соскакивать с гимнастического козла. |  |
|  | Совершенствование техники: вскок в упор присев на козла. Соскок прогнувшись. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений,уметь выполнять соскок. |  |
|  | Контрольный учет выполнения вскок в упор присев. Совершенствование прыжка через козла способом "ноги врозь". | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений,научиться выполнять вскок в упор присев. | Оценка выполнения вскок в упор присев. |
|  | Совершенствование прыжка через козла способом "ноги врозь". | Знать технику прыжка способом «ноги врозь». Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |  |
|  | Контрольный учет выполнения прыжка через козла способом «ноги врозь». | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений,Исполнять прыжок через козла способом «ноги врозь». | Оценка выполнения прыжка через козла способом «ноги врозь». |
|  | Совершенствование кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках , кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений,Уметь выполнять правильно кувырок, стойку на лопатках, кувырок назад. |  |
|  | Контрольный учет поднимания туловища за 30 секунд. | Уметь выполнять поднимания туловища. | Контрольный учёт. Поднимание туловища за 30 секунд. |
|  | Контрольный учет выполнения стойки на лопатках. Разучивание акробатической комбинации. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Оценка выполнения стойки на лопатках. |
|  | Контрольный учет выполнения кувырка назад. Совершенствование акробатической комбинации. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Уметь выполнять кувырок назад. | Оценка выполнения кувырка назад. |
|  | Контрольный учет выполнения акробатической комбинации. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Оценка выполнения акробатической комбинации. |
|  | Контрольный учет. Прыжки через скакалку за 30 сек. | Прыгнуть на скакалке за 30 сек. Наибольшее кол-во раз. | Контрольный учет прыжков через скакалку за 30 секунд. |
|  | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах, шагом. | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Знать правила игры. |  |
|  | Контрольный учет ведения мяча на месте.Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Выполнять ведение мяча. | Оценка техники ведения мяча на месте. |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Обучение технике передачи мяча от груди. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Уметь правильно передавать мяч от груди. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча от груди. Обучение техники броска мяча в кольцо с двух шагов. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники передачи мяча от груди. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини – баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. бросок с попаданием в кольцо. Уметь выполнять передачи мяча от груди. | Оценка выполнения техники передачи мяча от груди. |
|  | Контрольный учет выполнения броска в кольцо с двух шагов.Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Уметь выполнять броски по кольцу. | Оценка выполнения броска в кольцо с двух шагов. |
|  | Физическая культура в современном обществе. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. бросок с попаданием в кольцо. |  |
|  | Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений на занятиях лыжной подготовки. |  |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Вспомнить технику попеременного двухшажного хода. |  |
|  | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода. | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Оценка выполнения техники попеременного двухшажного хода. |
|  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Повторинее встречних эстафет. | Применять технику выполнения одновременного двухшажного хода. |  |
|  | Пионербол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции в 1 км со средней скоростью. | Уметь правильно передвигаться одновременным двухшажный ходом. | Оценка выполнения техники одновременного двухшажного хода. |
|  | Повторение техники спусков со склона до 45\* в средней стойке. | Вспомнить технику и виды спусков. Уметь выполнять технику стоек. |  |
|  | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Обучение подъему «елочкой» на склоне до 45\*. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» | Научиться подниматься в гору подъемом «елочкой». |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники подъема «елочкой». Повторить технику спусков со склона до 45\* в среднем темпе. | Уметь выполнять технику подъема «ёлочкой». | Оценка выполнения техники подъёма «ёлочкой». |
|  | Пионербол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники спуска в средней стойке. Обучение технике торможения «плугом».Совершенствование техники торможения плугом. | Уметь спускаться с горы в средней стойке.  Иметь представление о технике торможения «плугом». | Оценка выполнения техники спуска в средней стойке. |
|  | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. |  |
|  | Контрольный учёт техники выполнения торможения плугом. | Уметь выполнять технику торможения плугом. | Оценка выполнения техники торможения плугом. |
|  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | Описывают технику изучаемых действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант). | Проявлять выносливость.  Научиться передвигаться одновременным одношажным ходом. |  |
|  | Пионербол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода. |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники одновременного одношажного хода. | Уметь выполнять одновременный одношажный ход. | Оценка выполнения техники одновременного одношажного хода. |
|  | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Совершенствованее техники лыжных ходов, спусков и подъемов. | Вспомнить технику и виды спусков, ходов, подъемов. |  |
|  | Прохождение на дистанции 1-2 км. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения. |  |
|  | Пионербол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Контрольный учет прохождении дистанции 1 км.Обучение технике поворотов переступанием. | Научиться выполнять поворот переступанием. | Контрольный учет прохождении дистанции 1 км. |
|  | Совершенствование техники поворотов переступанием.Повторение всех ранее изученных спусков. Совершенствование техники подъёма «лесенкой». | Уметь выполнять повороты, спуски и подъемы. |  |
|  | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Контрольный учет выполнения техники подъема “лесенкой”. | Уметь технично выполнять подъем «лесенкой». | Оценка выполнения техники подъема «лесенкой». |
|  | Прохождение дистанции 1500 метров. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения. |  |
|  | Пионербол. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
|  | Совершенствование техники прыжков в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
|  | Контрольный учет техники выполнения прыжка в высоту. | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Оценка выполнения прыжков в высоту с разбега. |
|  | Обучение технике многоскоков. Совершенствование метание мяча в цель с 6 м. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |  |
|  | Контрольный учет техники выполнения метания мяча в цель.Совершенствование многоскоков. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | Оценка выполнения техники метания мяча в цель. |
|  | Контрольный учет выполнения многоскоков. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. | Оценка выполнения техники многоскоков. |
|  | Контрольный учет челночного бега 3х10метров.Совершенствование техники низкого старта. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. | Контрольный учет челночного бега 3х10метров. |
|  | Контрольный учет выполнения техники низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Оценка выполнения техники низкого старта. |
|  | Контрольный учет выполнения техники высокого старта. Совершенствование техники метания мяча на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | Оценка выполнения техники высокого старта. |
|  | Контрольный учет бега на 60 метров.Совершенствование метания мяча на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Контрольный учет бега на 60 метров. |
|  | Контрольный учет техники метания мяча на дальность. Подготовка к кроссу. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Оценка выполнения техники метания мяча на дальность. |
|  | Контрольный учет бега на 30 метров.Подготовка к кроссу 1500 метров. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Контрольный учет бега на 30 метров. |
|  | Коронтрольный учет техники прыжка в длину с места. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Контрольный учет техники прыжка в длину с места. |
|  | Контрольный учет бега на длинные дистанции. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Контрольный учет бега на длинные дистанции. |
|  | Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |  |
|  | Баскетбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек**.** | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. |  |
|  | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь вести мяч с изменением направления и с изменением скорости, бросать из-за головы (по технике). |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки |  |
|  | Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки |  |
|  | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контрольный учет выполнения техники ведения мяча с изменением направления. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. | Оценка выполнения техники ведения мяча с изменением направления. |
|  | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности . |  |
|  | Баскетбол. Контрольный учет выполнения техники передачи мяча в парах от груди. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. | Оценка выполнения техники передачи мяча в парах от груди. |